

PENYULUHAN DAN ANALISA GEJALA NECK PAIN PADA PEGAWAI PABRIK BERAS DI PRAYA, LOMBOK TENGAH

Dewi Nur Aprilia Rahmah¹, Ali Multazzam²

Email : dewi.nur.apriliaaaa99@gmail.com¹, alimultazzam@umm.ac.id²

ABSTRAK

Nyeri leher (neck pain) adalah gejala atau kondisi medis yang umumnya disebabkan oleh tekanan pada jaringan-jaringan lunak, tulang, atau sendi dari tulang belakang daerah leher atau struktur-struktur lain yang berdekatan. Neck pain adalah dampak yang terjadi karena sering melakukan pekerjaan/kegiatan dengan posisi/postur tubuh yang salah dengan waktu yang relatif lama sehingga muncul rasa nyeri. Ergonomi merupakan ilmu penerapan teknologi untuk menyeimbangkan antara seluruh fasilitas yang digunakan baik dalam beraktivitas maupun beristirahat dengan kemampuan dan keterbatasan manusia baik fisik maupun mental sehingga kualitas hidup secara keseluruhan menjadi lebih baik. Penerapan ergonomi yang kurang/tidak tepat dapat menyebabkan masalah untuk kesehatan salah satunya adalah gangguan muskuloskeletal. Hasil: Hasil dari penyuluhan para pegawai sedikit demi sedikit membenarkan posisi mereka saat bekerja dan memberikan pengetahuan yang lebih pada para pekerja mengenai kemungkinan resiko terkena Neck pain.

Kata Kunci: Nyeri Leher (Neck Pain), Penyuluhan, Pekerja.

ABSTRACT

Neck pain is a symptom or medical condition that is generally caused by pressure on the soft tissues, bones or joints of the cervical spine or other adjacent structures. Neck pain is an impact that occurs due to frequently doing work/activities with the wrong body position/posture for a relatively long time so that pain appears. Ergonomics is the science of applying technology to balance all facilities used for activities and rest with human abilities and limitations, both physical and mental, so that the overall quality of life becomes better. Improper/inappropriate implementation of ergonomics can cause health problems, one of which is musculoskeletal disorders. Results: The results of employee counseling little by little confirm their position at work and provide workers with more knowledge about the possible risks of developing neck pain.

Keywords: Neck Pain, Counseling, Workers.

PENDAHULUAN

Proses kerja yang berkepanjangan, terutama ketika dilakukan dengan postur tubuh yang tidak ergonomis, dapat meningkatkan risiko ketegangan muskuloskeletal pada karyawan. Ketegangan ini sering kali terjadi akibat postur leher yang tidak sesuai selama jangka waktu yang lama, yang mengakibatkan otot-otot leher menjadi tegang. Ada berbagai faktor yang berkontribusi terhadap munculnya nyeri leher (neck pain), di antaranya adalah jenis kelamin, usia, postur atau sikap tubuh, lama atau durasi pekerjaan, beban kerja, frekuensi aktivitas, tingkat stres, gerakan yang cenderung statis atau tidak berubah, serta kebiasaan bermain game online secara berlebihan. Setiap faktor ini memiliki peran tersendiri dalam meningkatkan risiko ketegangan otot dan gangguan muskuloskeletal, terutama bila tidak diperhatikan dengan baik dalam konteks pekerjaan atau aktivitas sehari-hari. (Monding et al., 2020).

Nyeri leher (Neck Pain) sering kali muncul akibat posisi leher yang terlalu lama menunduk saat bekerja. Posisi ini memberikan tekanan berlebih pada otot-otot leher, terutama jika dilakukan dalam durasi yang lama tanpa adanya variasi atau perubahan postur. Selain itu, banyak pekerja tidak secara rutin melakukan peregangan leher yang penting untuk meredakan ketegangan otot dan meningkatkan fleksibilitas. Ketidadaan peregangan ini memperburuk risiko cedera atau nyeri pada leher.

Selain faktor postur dan kurangnya peregangan, para pekerja di lingkungan tersebut juga kerap bekerja lebih dari 8 jam per hari, yang melebihi batas ideal waktu kerja harian. Jam kerja yang terlalu panjang, terutama tanpa istirahat yang memadai, meningkatkan risiko munculnya keluhan nyeri leher dan masalah muskuloskeletal lainnya. Kondisi ini diperparah oleh suhu udara di pabrik yang cukup panas, yang dapat mempengaruhi kenyamanan dan kesehatan pekerja secara keseluruhan, termasuk memicu kelelahan dan dehidrasi yang juga berpotensi memperburuk nyeri leher. Kombinasi dari postur kerja yang tidak ergonomis, minimnya peregangan, jam kerja yang berlebihan, dan kondisi lingkungan yang kurang mendukung dapat secara signifikan meningkatkan risiko masalah kesehatan, terutama pada area leher dan punggung. (Raisa, 2024).

Prevalensi nyeri leher (neck pain) pada populasi orang dewasa di Indonesia mencapai sekitar 16,6% dengan 0,6% diantaranya mengalami neck pain yang memberat. Selain memberikan nyeri pada bagian leher belakang, nyeri leher (neck pain) juga menurunkan gerakan sendi leher dan aktivitas fungsional leher sehingga dapat mempengaruhi kegiatan penderita. (Safitri et al., 2017).

METODE

Penyuluhan dilaksanakan di Pabrik Beras Praya, Lombok Barat pada April 2023 dengan melibatkan 6 responden sebagai sampel yang dipilih secara acak (random sampling). Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara langsung, melibatkan tatap muka dengan masyarakat. Aktivitas melibatkan sesi tanya jawab dan penyampaian edukasi di Pabrik. Peserta penyuluhan hanya memiliki pemahaman dasar mengenai definisi Nyeri leher (Neck Pain), namun belum memahami secara rinci mengenai penyebab, komplikasi, cara pencegahan, dan metode pengobatan yang terkait dengan kondisi tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan terdiri dari tiga tahap yaitu pemberian materi, peragaan gerakan exercise yang dapat dilakukan dirumah atau saat ada waktu luang untuk menanggulangi resiko atau mengurangi keterbatasan gerak yang terjadi dan pengisian kuesioner.



Gambar 1. Posisi awal mengangkat barang dan Posisi setelah diberikan penyuluhan



Gambar 2. Pemberian penulisan dan tanya jawab



Gambar 3. Pemberian latihan dan kuesioner

Tn. Nurman	25 poin (Disability Berat)
Tn. supirman	21 poin (Disability Sedang)
Tn. Jumran	16 poin (Disability Sedang)
Tn. Muhsan	5 poin (Disability Ringan)
Tn. Saufal	15 poin (Disability Sedang)
Tn. Muldin	19 poin (Disability Sedang)

Interpretasi:

0-4 poin (0-8%) Tidak ada disabilitas;

5-14 poin (10 – 28%) Disabilitas ringan;

15-24 poin (30-48%) Disabilitas sedang;

25-34 poin (50-64%) Disability berat;

35-50 poin (70-100%) Disability total.

Kegiatan penyuluhan mengenai Neck Pain pada pegawai dipabrik beras Praya, Lombok Tengah mendapat antusias yang cukup tinggi, penyuluhan dilakukan dengan media leaflet dan pemberian kuesioner sehingga penyuluhan dan lebih menarik dan dapat lebih dimengerti dan diingat. Hasil dari penyuluhan para pegawai sedikit demi sedikit membenarkan posisi mereka saat bekerja dan memberikan pengetahuan yang lebih pada para pekerja mengenai kemungkinan resiko terkena Neck pain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap beberapa pegawai di pabrik beras, serta dari hasil perhitungan kuesioner Neck Disability Index (NDI), banyak pegawai yang menunjukkan tingkat disabilitas sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mereka mengalami gangguan fungsional pada leher yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari mereka. Kondisi ini menandakan perlunya perhatian lebih untuk melakukan perbaikan, terutama dalam hal postur kerja. Postur yang tidak ergonomis dan dilakukan dalam waktu yang lama secara terus-menerus dapat memperburuk kondisi kesehatan leher dan punggung para pekerja. Selain itu, dibutuhkan program latihan yang dirancang khusus untuk memperbaiki fleksibilitas dan kekuatan otot, terutama di area leher dan punggung, agar gejala yang dirasakan oleh para pegawai tidak semakin parah. Tanpa intervensi yang tepat, postur kerja yang salah dan dilakukan berulang-ulang dalam jangka waktu panjang berpotensi menyebabkan peningkatan risiko gangguan muskuloskeletal yang lebih serius, yang pada akhirnya dapat menghambat produktivitas dan kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, langkah-langkah preventif seperti edukasi ergonomi dan program peregangan atau latihan fisik sangat penting untuk diterapkan guna mencegah berkembangnya masalah kesehatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- DYSTONIA. 1–4. <https://doi.org/10.21776/ub.jphv.2024.005.01.1>
Kesehatan Masyarakat, 5, 3.
- Monding, F. F., Kawatu, P. A. T., & Kalesaran, A. F. C. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Keluhan Neck Pain Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Kesmas*, 9(6), 122–130.
- Raisa, N. (2024). NECK PAIN IN MOVEMENT DISORDERS : BURDEN OF CERVICAL
- Safitri, A. G., Widjasena, B., & Kurniawan, B. (2017). Analisis Penyebab Keluhan Neck Pain Pada Pekerja di Pabrik Sepatu dan Sandal Kulit Kurnia di Kota Semarang. *Jurnal*